

# **SOMMARENS LÄGER!!**

**Anmälan på kontoret eller på**

**[ridskolan@strangnasridskola.se](mailto:ridskolan@strangnasridskola.se)**

**Anmälningsavgift 300,- (återbet. Ej) betalas SENAST  
1 juni. Resterande avgift SENAST före lägrets start.  
(Om inte anmälningsavgiften är betalad före sista datum går platsen till  
annan deltagare.**

**BINDANDE ANMÄLAN.**



# KNATTE – 30/30



**V25 15-17 juni kl 10.00- 13.00**

Vi kommer att gosa med hästarna, lära oss att borsta och kratsa hovarna mm. Vi rider 1 pass/dag.

PRIS: 600,- för medlemmar

Icke medlem + 200,-

Instruktör: Maria Sandström



# WESTERN-LÄGER



**V26 22-23 juni kl 18.00-21.00**

Viss vana krävs. 1 ridpass/dag ca 2 timmar.

Lektions- och privathästar.

Pris: 700,- för juniorer

800,- för seniorer

Icke medlemmar + 200,-

Instruktör: Monica Karlsson



# FELDENKRAIS

**endast för seniorer.**

**V26 24 – 25 juni kl 18.00 – 21.00**

## **HUR SITTER DU EGENTLIGEN? NY KURSOMGÅNG**

***Får du ont eller blir onödigt trött i kroppen när du rider?***

***Finns det något du själv kan göra åt det?***

Nu startar en ny omgång med ridning i kombination med Feldenkrais-övningar med Monica Karlsson och Christina Johnsson. Målet med kursen är att skapa förutsättningar för dig att kunna minska spänningar och onödiga ansträngningar. Då blir kommunikationen med hästen tydligare och bättre. Framför allt blir det skonsammare både för dig och hästen när du rider.

### **Vad är Feldenkrais-metoden?**

Feldenkraismetoden är en pedagogik som bygger på medvetenhet genom rörelse. Genom ökad medvetenhet om hur du använder din kropp kan du förändra dina rörelsemönster och därmed minska onödiga ansträngningar. Det har du nytta av både privat och i arbetslivet  
- och inte minst som ryttare.

PRIS: 1.000,- medlemmar,

1.200,- icke medlem, inkl. medlemskap-09

Aukt.Feldenkraispedagog Christina Johnsson och  
Instruktör: Monica Karlsson.



# HJK



**V.26 27-28 juni**

En övernattnig i naturen tillsammans med hästarna och skogens alla djur.

Start och mål på ridskolan.

Privat- och lektionshästar.

PRIS: ej klart

Ansvarig: Monica Karlsson och HJK-gruppen



# TRÄNINGSLÄGER



**V26 24-26 juni kl 14.30- 17.30**

Privat- och lektionshästar. Riktat sig främst till tävlingsintresserade.  
Ridvana krävs. 2 ridpass/dag. Hopp, dressyr och terräng.  
(ev övernattnig möjlig)

PRIS: 1.050,- för juniorer  
1.200,- för seniorer  
Icke medlem + 200,-

Instruktör: Monica Karlsson



# KATEGORI I-III



**V27 29 - 3 juli kl 8.30-14.30**

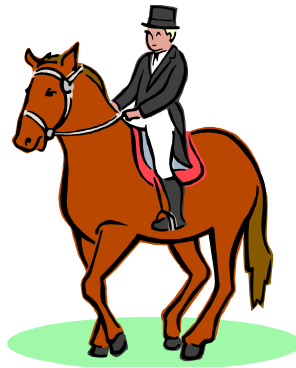
Vi kommer att ha hopp- och dressyrlektioner, uteritter och skoj med hästarna. 2 ridpass/dag och ev övernattar vi i cafeterian en natt ihop med SrRUI.

Pris:2.700,- för juniorer, icke medlem +200,-  
3.300,- för seniorer, icke medlem +200,-

Instruktör: Maria Sandström



# DRESSYR vuxna



**V27 29 juni-1 juli kl 18.00- 21.00**

Privat- och lektionshästar. Viss ridvana krävs. Kursen är inriktad på kommunikation och sits. Bra som fortsättning på feldenkraiskursen v 26. Skolhoppning på riktigt låga hinder ingår. (tex bom- och cavalettiövningar)  
2 ridpass/dag

PRIS: 1.200,- senior medlem.

Icke medlem + 200,-

Instruktör: Monica Karlsson



# START-UPP-LÄGER



**V32 3 - 7 aug kl 9.00-15.00**

Vi tvättar, putsar och förbereder både hästar och seldon inför ridskolestarten! 1 ridpass/dag ut i skogen.

Pris: 500,- eller X-betalning.

(10X = 100,-)

Instruktör: Maria Sandström

**SAKNAR DU NÅGOT LÄGER?**

**Kontakta kontoret 0152-254 07  
eller maila till**

**[ridskolan@strangnasridskola.se](mailto:ridskolan@strangnasridskola.se)**



# FUNKTIONSHINDRADE



**V24-v25 12, 15-18 juni kl 8.00- 14.00**

Instruktör: Helena Johansson



# FUNKTIONSHINDRADE



**V26 22-26 juni kl 8.00-14.00(15.00)**

**FULLT**

Instruktör: Helena Johansson